

# QUÉ HACER MIENTRAS ESPERA LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL PARA NIÑOS

(WHAT TO DO WHILE YOU WAIT FOR CHILDREN'S MENTAL HEALTH SERVICES)



## EN EL CONSULTORIO DEL MÉDICO

- Los evaluadores podrían identificar cosas que los niños no comparten.
- Si cree que su médico no entiende lo que usted le dice, dígame "Me parece que no me está oyendo".
- Considere pedir una cita con el médico únicamente para los padres.
- ¿Puede ponerse en contacto con el médico de distintas maneras: llamando más tarde, por mensaje electrónico?
- Envíe fotos o videos en los que se muestren los problemas de su hijo.

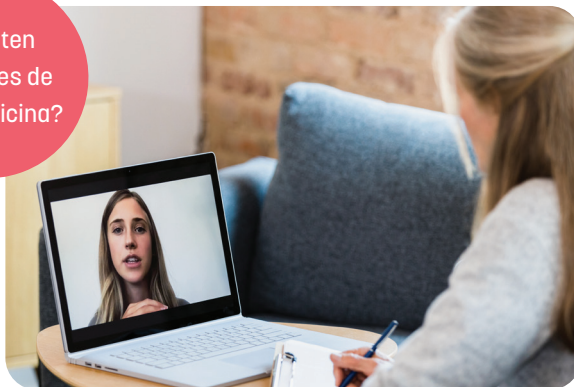
"Me parece que no me está oyendo".



## PARA LA TERAPIA

- ¿Hay algún grupo de terapia para su hijo? Busque en los sitios web o redes sociales de otros terapeutas.
- Pregunte al terapeuta al que le han remitido por recursos sobre pódcast, libros, etc.
- Es posible que el empleador de los padres cuente con un Employee Assistance Program (Programa de asistencia al empleado, EAP).
- ¿Existe la opción de telemedicina para los servicios de salud mental?

¿Existen opciones de telemedicina?



## EN SU ESCUELA

- ¿Hay servicios o recursos de salud mental en su escuela?
- Comuníquese activamente con el personal de la escuela: el maestro de su hijo, el consejero, el personal de oficina, etc. Infórmeles sobre lo que pueden esperar de su hijo.

¿Hay buenos comportamientos para fomentar?



## EN CASA, EN SU FAMILIA

- Observe los aspectos básicos: ¿su hijo duermelo suficiente, come bien, va a la escuela?
- Busque grupos de apoyo en línea.
- Busque personas que comprendan su situación.
- ¿Podría ser de ayuda un orientador para padres?
- A veces es necesario controlar al niño las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Practique el cuidado personal y regule sus propias emociones según sea necesario.
- Recuerde encontrar momentos para disfrutar de su hijo y de ser padre.



Wisconsin Office of  
**Children's**  
Mental Health

children.wi.gov

S